



世界の料理教室

～ 韓国 の 家庭料理 ～

〈本日のメニュー〉

- ・ キム パップ (韓国海苔巻き)
- ・ カムジャキムチジョン (ジャガイモチヂミ)
- ・ オイキムチ (きゅうりキムチ)
- ・ キムチマンドウトックツ (スープ)



平成16年11月30日 (火)

会場：アミュゼ柏

講師：榎園 美愛さん

榎園 美愛さんのプロフィール

韓国ソウルのご出身で日本には12年前に学生として来られました。
柏に住んで8年になります。現在、翻訳・通訳のお仕事をなさっています。
又、KIRAKIC (外国人クラブ) のメンバーとして活躍されています。
趣味としてフラワーアレンジメントをなさっています。

“一言メモ”

食事マナーについて

ご飯とスープはスプーンで、おかずはお箸で食べる。

食器を手で持たず、すすらず、音を立てないこと。

「いただきます」は「チャル モッケツ スムニダ」

「ごちそうさま」は「チャル モゴツ スムニダ」

キム パップ

キム パップ[°] は韓国[°]の海苔巻き。 キム=のり、 パップ=ご飯
韓国では遠足と運動会で必ずと言えるほどよく食べる。

材料（4～5人前）

ご飯2合 ・ 韓国海苔5枚（普通の日本の焼き海苔でも十分） ・ 人参（半分）
ほうれん草（半束） ・ キュウリ（1本） ・ たくあん ・ 卵（1個）
魚肉ソーセージ（1本） ・ ちくわ（1本）
ごま、 ごま油、 サラダ油（各適当） ・ 砂糖、 塩（各少々） ・ 巻きす

作り方

- ① ご飯を炊く（普通の硬さ）。
- ② たくあんを細長く切っておく。
- ③ 人参、ソーセージ、ちくわを細長く切り、油で炒める。
- ④ ほうれん草はさっと湯通して塩、ごま油で味付けし、キュウリは細長く切って軽く塩を振っておく。
- ⑤ 卵に塩と砂糖を少々入れ、卵焼きを作る。
- ⑥ 巻きすに海苔をおいて、ご飯を敷く。（ご飯はごま油、塩、ごまで味付けする。）
- ⑦ 具をご飯の上に並べて巻き巻きしていく。

*綺麗に巻くコツは向こう側にご飯のない部分を2cmくらい確保することですね。

カムジャキムチジョン

カムジャ=ジャガイモ、ジョン=チヂミ

材料（4人分）

ジャガイモ（大2個） ・ キムチ（適当） ・ ごま油（適当） ・ ごま（少々）

作り方

- ① キムチを小さく切っておく。
- ② ジャガイモの皮をむき、すりおろして水気を取り、色が変わる前にごま油をひいて熱したフライパンにすったジャガイモ1個分を半分に分けて乗せる。
- ③ ②の上にキムチとごまを少し乗せ、引っくり返す。

オイキムチ

韓国ではキュウリのことをオイと言う。

材料

キュウリ (10本) ・ ニラ (100g) ・ ネギ(太ネギ、細ねぎ可) ・ 大根 (半分) ・ 人参 (1本)
にんにく ・ 生姜 ・ 唐辛子 ・ ごま ・ 塩 ・ 砂糖 ・ 味の素 (各少々)

作り方

- ① キュウリを洗った後4等分に切って、中央に4つの切れ目を入れ、塩を振っておく。
- ② にらを2～3cmの長さに切り、大根、人参を千切りにしておく。
- ③ にんにくと生姜をすり、ネギは短く切る。
- ④ ①のキュウリを軽く水洗いし、ざるに入れ、余分な水気をとる。
- ⑤ ②と③に唐辛子、塩、砂糖、味の素を入れ混ぜる。
- ⑥ ④のキュウリの切れ目に⑤をはさむ。

キムチマンドゥトック

マンドゥ=餃子 トック=韓国のもち クック=スープ

材料

トック (50g) ・ 牛豚合びき肉 (50g) ・ キムチ (200g) ・ 豆腐 (200g)
もやし (50g) ・ 卵 (2個) ・ にんにく (2片) ・ 餃子の皮 (20枚)
ネギ、刻み海苔 (適当) ・ 塩、胡椒、ごま、ごま油 (各少々) ・ スープの素 (適当)

作り方

- ① 豆腐は水切りし、トックは水に浸けておく。
- ② もやしを茹でて冷まして絞る、水気を切って細かく刻んでおく。
- ③ キムチも絞って水気を切り、細かく刻む。
- ④ ①②③+牛豚合びき肉に卵黄 (1個) とすり下ろしにんにく、塩、胡椒、ごま、ごま油を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 餃子の皮に④を包む。
- ⑥ 残りの卵で錦糸卵を作る。
- ⑦ お湯を沸かしてスープの素とトックを入れ、トックが柔らかくなったらマンドゥを入れる。
- ⑧ マンドゥが半透明になったらねぎをいれる。
- ⑨ お椀に⑧を入れ上に錦糸卵と刻み海苔を載せ出来上がり。